

**Guide pour l'Animation d'un Groupe de Pratique/Durée→3 heures**  
**Proposition d'Accords de groupe**

**Intention du cadre : Apporter la sécurité, l'intimité, l'équité, la bienveillance et la liberté nécessaires à nos apprentissages**

Séquence (quoi)	Comment	Intentions (pourquoi)
Un temps d'accueil informel	<ul style="list-style-type: none"> <li>A l'arrivée avec le bonjour durant environ <b>15 minutes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accueil, convivialité</li> </ul>
Un temps de partage d'annonces, d'actualités, d'infos qui peut avoir lieu en fin de séquence	<ul style="list-style-type: none"> <li>En partageant en pop corn les informations et questionnements durant <b>15 minutes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Information, lien, vie de la CNV en France, en Ile de France, chez les transmetteurs etc...</li> </ul>
Un temps de centrage corporel libre ou guidé	<ul style="list-style-type: none"> <li>En silence ou guidé de <b>2 à 10 minutes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etre avec soi, être en soi, écouter, accueillir et goûter mes sensations corporelles, mes gênes, mes inconforts, mes tensions, laisser monter les émotions, (ce) qui parle en moi,</li> </ul>
<p>1<sup>er</sup> Tour de cercle en <b>2 minutes chacun</b> :  <i>Comment je me sens là maintenant ? Ai je l'élan de célébrer quelque chose, un petit pas ?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Je peux sauter mon tour</li> <li>Je peux proposer ou non à mon compagnon de droite d'être le garant de mon temps en lui remettant une clochette qui m'indiquera que le temps prévu est écoulé. J'exercerai ma responsabilité et ma liberté en choisissant de poursuivre comme je le souhaite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gérer et structurer le temps de la séquence</li> <li>Partager en co-responsabilité, équitablement le temps d'expression de chacun.</li> <li>Développer l'habitude d'aller voir en une minute comment je me sens là maintenant ; s'entraîner à l'auto empathie flash régulière, fréquente</li> <li>Augmenter la paix en moi, la cohérence, ma congruence.</li> <li>Autre gain ?</li> <li>Célébrer ses petits pas car c'est ce qui permet de voir son évolution, de l'ancrer, de la goûter ; c'est comme ça que l'on grandit et que l'on se consolide ; c'est aussi un outil que je peux développer pour me reconnecter à mes ressources quand j'en ai besoin</li> <li>Autres gains de la célébration ? Carburant pour l'estime et la confiance...</li> </ul>

Séquence (quoi)	Comment	Intentions (pourquoi)
<p>2<sup>ième</sup> Tour de cercle : Avec quoi je viens ? Quelles sont mes attentes ?</p> <p>Organisation des groupes de travail autour des trois animateurs <b>(entre 30 et 45 minutes)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Il est mis à la disposition de chaque participant qui le souhaite un petit guide individuel (en annexe) pour l'aider à clarifier ce qu'il souhaite partager au groupe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Chacun est invité à exercer sa responsabilité à faire de ce temps en commun ce que nous voulons en faire en apportant de quoi l'alimenter et en s'exprimant sur comment nous voulons travailler.</li> </ul>
<b>Une pause respiration, récréation (en fonction des besoins présents)</b>		
<p>Séquence de travail en petits groupes et en deux temps :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 : un temps qui privilégie l'auto empathie et l'écoute empathique ;</li> <li>2 : un temps qui laisse la place au jeu de rôle et à la danse du dialogue</li> <li>Autres ....En fonction de ce qui est vivant à ce moment là</li> <li><b>45 minutes</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour cette séquence, le travail en petits groupes de deux ou trois sera privilégié autant que cela sera possible.</li> <li>Il est mis à la disposition de chaque participant qui le souhaite un petit guide individuel (en annexe) pour l'aider à se mettre à l'écoute de ce dont la personne « qui travaille » a vraiment besoin, ce qui sera aidant pour elle.</li> <li>Chacun reçoit aussi s'il le désire, les axes du radar de Thomas d'Ansembourg pour l'aider à mettre de la conscience sur ce qu'il vient d'expérimenter ou de vivre en petit groupe (en annexe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Développer la connaissance de soi, mettre de la clarté dans ce que je vis et vivre en conscience</li> <li>Apprendre à muscler mes oreilles de girafe</li> <li>Expérimenter, explorer ce que la CNV peut concrètement transformer dans ma vie</li> <li>Pratiquer la CNV pour développer en moi une nouvelle compétence à dire les mots qui ouvrent au dialogue, qui préviennent et résolvent les conflits, jusqu'à ce que cela devienne mon 1<sup>er</sup> langage</li> </ul>
<p>Retour en grand groupe</p> <p><b>10 à 20 minutes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Est ce que je veux partager quelque chose au grand groupe ? Découvertes ? Difficultés ? Ressentis ?</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Goûter la reprise du pouvoir sur sa vie</li> <li>Exprimer aux autres ce que l'interaction a provoqué chez moi pour que les autres puissent à leur tour goûter la puissance de l'empathie</li> <li>Autres ?</li> </ul>
<p>Tour de Fin pour aller voir en moi avec quoi je repars</p> <p><b>Si le temps est écoulé, terminer par un mot qui évoque ma pépite, mon ressenti, mon besoin, ma célébration</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Avec 1 minute de centrage pour identifier les pépites, célébrer ou faire un deuil ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ancrage, paix, douceur,</li> </ul>